

REGELN IM LAUF- UND WALKING TREFF

1. Für die Ausübung der Aktivitäten im LWT ist die Vereinsmitgliedschaft erforderlich
2. Dem LWT stehen insgesamt sechs Lauf- und drei Walkinggruppen unterschiedlicher Leistungsstärke zur Verfügung. Jede(r) Aktive sollte hier seine „Wohlfühl“-Gruppe finden
3. Die Lauf/Walkingstunde beginnt mit der gemeinsamen Gymnastik (warm up)
4. Tempo und Streckenführung bestimmt allein der/die Lauftreff-Betreuer/in
5. Bei erkennbarer, permanenter Überforderung wird der/die Aktive vom Betreuer angehalten, zunächst die Fitness in einer untergeordneten Gruppe zu verbessern
6. Die Lauf/Walkingstunde endet mit der gemeinsamen Abschluss-Gymnastik (cool down)